COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (HETL09910).
- El NOMBRE de la máquina (la caminadora HealthRider® SOFTSTRIDER S300i™).
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en la página 26 y 27 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)

Parte No 173892 R0601A

Impreso en USA © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

Clase HC Producto de Fitness

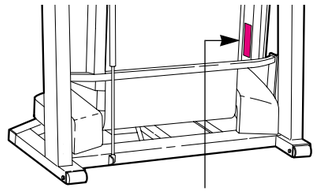
HEALTHRIDER®

SOFTSTRIDER S300i

Núm. de Modelo HETL09910

Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de abajo para futuras referencias.



Etiqueta con el Número de Serie

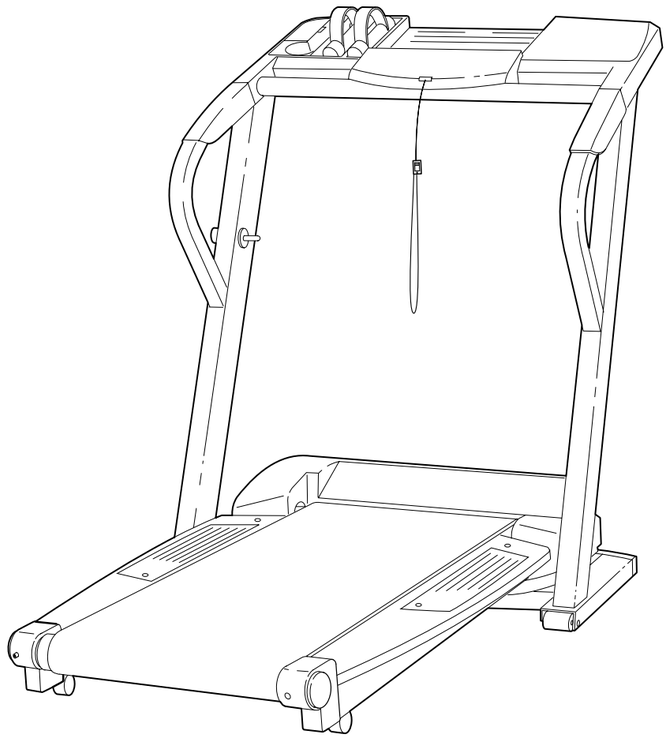
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.healthrider.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO 7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 8
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA 22
PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO 23
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 25
LISTA DE PIEZAS 26
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual. Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS para futuras referencias.

Núm.	Ctd.	Descripción
96	2	Tapa de Base del Montante Vertical
97	3	Calcomanía de Advertencia de Estática
98	2	Tornillo de la Rueda
99	2	Rueda de la Base
100	2	Inserte de la Rueda
101	1	Alambre Audio de 12”
102	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro
103	1	Montante Vertical
104	1	Amortiguador
105	2	Espaciador del Marco de Levante
106	3	Arandela de Nylon
107	1	Tornillo de Tierra
108	1	Arandela de Tierra
109	1	Tuerca de Tierra
110	2	Cojinete de Pivote del Motor
111	2	Tapa de Extremo del Inserte
112	1	Espaciador de Pivote del Motor
113	1	Filtro
114	1	Dividor
115	1	Juego del Cable Eléctrico
116	1	Tuerca de Alambre Audio
117	1	Sensor de Pulso de Pecho
118	1	Tirante de Pulso del Pecho
119	1	Montaje del Pasado
#	2	Tuerca Araña
#	1	Alambre Verde de 4", F/Anillo
#	1	Alambre Negro de 4", 2 Femeninos
#	1	Alambre Negro de 8", 2 Anillo
#	2	Alambre Azul de 10", 2F
#	3	Alambre Blanco de 10', 2F
#	1	Alambre Azul de 4", 2F
#	1	Alambre Verde de 7", M/R
#	1	Alambre Negro de 4", M/F
#	3	Alambre Verde de 8", F/Anillo
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas mostradas en la caja.

Indica una parte no ilustrada.

Las especificaciones son sujetas a cambio sin aviso alguno.

HealthRider es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo HETL09910

R0601A

Para localizar las piezas marcadas abajo, refiérase al dibujo de las piezas colocado en el centro de este manual

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Cubierta del Motor
2	5	Tornillo de la Cubierta
3	6	Tornillo de la Plataforma
4	7	Arandela de la Plataforma
5	1	Sostén del Seguro
6	6	Tornillo del Sostén del Seguro/Tornillo del Manubrio
7	4	Aislador
8	2	Arandela del Sujetador de la Corriente
9	2	Guía de la Banda
10	2	Tornillo de Pivote del Marco
11	1	Rodillo Delantero/Polea
12	2	Espaciador del Motor de Inclinación
13	2	Tornillo del Motor de Inclinación
14	2	Tuerca del Motor de Inclinación
15	1	Motor de Inclinación
16	1	Tuerca de Ajuste del Rodillo Delantero
17	1	Placa para Montar el Monitor de Pulso
18	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
19	2	Lengüeta de la Cubierta Lateral
20	20	Tornillo de la Lengüeta de la Cubierta/Tornillo del Interruptor de Lengüeta
21	2	Espaciador de la Rueda
22	1	Lengüeta de la Cubierta Delantera
23	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
24	1	Motor
25	1	Pesa de Mano de 2 Libras
26	1	Interruptor de Lengüeta
27	1	Correa del Motor
28	1	Polea/Volante/Ventilador
29	1	Tornillo de Tensión del Motor
30	2	Arandela de Tensión del Motor
31	1	Arandela Estrella del Motor
32	1	Tuerca de Tensión del Motor
33	1	Tornillo de Pivote del Motor
34*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
35	16	Tornillo
36	1	Obturador
37	1	Placa del Obturador
38	1	Corta Circuito
39	1	Interruptor Prender/Apagar
40	1	Receptáculo
41	1	Protector de 1”
42	1	Sujetador del Toma Corriente
43	1	Control
44	1	Suministro de Corriente con sujeta dores
45	4	Protector Plástico
46	1	Protector de lo Electrónico
47	1	Charola Ventral
48	1	Terminal de Alambres del Montante Vertical
49	1	Sujeción del Pie Derecho
50	1	Banda para Caminar
51	1	Marco
52	2	Rueda Trasera
53	2	Tornillo de la Rueda Trasera
54	2	Protector del Rodillo Trasero
55	2	Tuerca de la Rueda Trasera
56	1	Rodillo Trasero
57	1	Tapa del Extremo Derecho
58	2	Arandela de Ajuste del Rodillo Trasero
59	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
60	1	Tapa del Extremo Izquierdo
61		Llave “L”
62	1	Plataforma para Caminar
63	2	Manubrio de la Baranda
64	1	Sujetador para Atajar
65	2	Tornillo de la Barra Cruzada
66	2	Arandela de la Barra Cruzada
67	1	Perilla del Seguro
68	1	Manga de la Perilla del Seguro
69	1	Resorte del Seguro
70	1	Collar del Seguro
71	1	Sujetador del Pasador
72	1	Pasador
73	1	Barra Cruzada
74	3	Tornillo de la Base de la Consola
75	1	Cubierta de la Base de la Consola
76	8	Tornillo de la Cubierta
77	1	Cubierta del Sensor de Pulso
78	2	Tornillo de la Cubierta del Sensor
79	1	Llave/Sujetador
80	1	Base de la Consola
81	1	Lente del Porta Libro
82	1	Consola
83	1	Marco de Levante
84	3	Fajilla Ajustable
85	1	Imán
86	2	Fajilla de Cable
87	1	Alambre del Control del Motor
88	5	Fajilla de Cable de 8”
89	1	Gato
90	1	Alambre de iFIT.com de 10’
91	2	Tornillo del Marco de Levante
92	4	Plataforma de la para Caminar
93	5	Tuerca del Marco de Levante/Tuerca de la Rueda
94	5	Almohadilla de la Base
95	1	Sujeción del Pie Izquierdo

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.**
4. **Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.**
5. **Guarde la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
10. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 8), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
12. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**
14. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.**
15. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
16. **No use las pesas de mano a velocidades más altas que el caminar. El usar las pesas de mano y el no sostener las barandas puede comprometer su habilidad de mantener el balance. Solo se deben intentar los ejercicios usando las pesas de mano por usuarios con experiencia.**
17. **El sensor de pulso para el pecho no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.**
18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de “off” (apagar) cuando la caminadora no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)**
19. **No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA**

en la página 22.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.

20. **Cuando plegar o mover la caminadora, asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

21. **Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**

22. **Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.**

23. **PELIGRO: Siempre Desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

24. **Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.**

25. **Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo "pío", la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.**

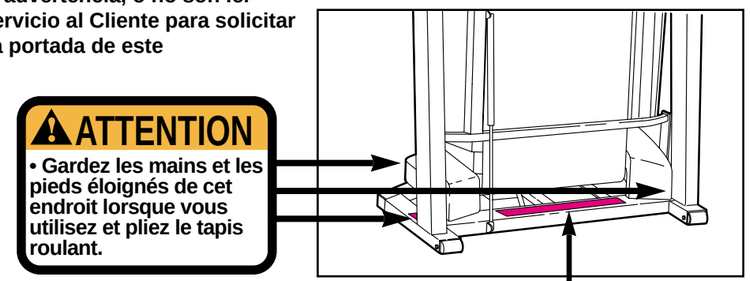
26. **Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o Videograbadora cuando no los estén usando.**

27. **Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la caminadora. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor llame nuestro Servicio al Cliente para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.



⚠ ADVERTENCIA: Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
• Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
• Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.
• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
• Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.
• Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
• Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
• Quite la llave cuando no esté en uso.
• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
• Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la caminadora.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso par manos opcional y el sensor de pulso opcional para el pecho no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan arriba de su edad. Los dos números son su "zona de entrenamiento." Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (FAT BURN); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para el ejercicio aeróbico (AEROBIC).

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

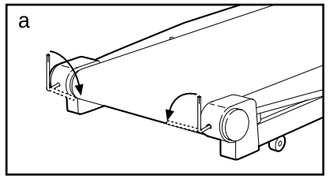
FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

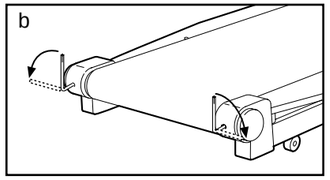
PROBLEMA	SOLUCIÓN

4. La banda esta fuera de centro o se resbala cuando se esté caminando en ella

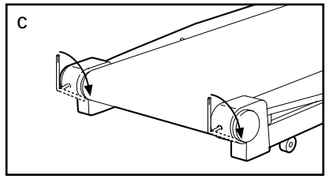
a. **Si la banda se ha movido a la izquierda,** primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Gire el tornillo derecho de ajuste del rodillo en dirección contraria las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



b. **Si la banda se ha movido a la derecha,** primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Gire el tornillo derecho de ajuste del rodillo en dirección de las agujas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.

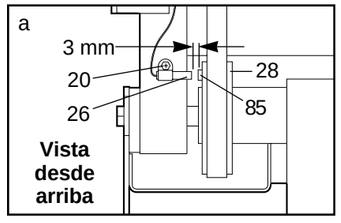


c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella**, primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave L, de vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo trasero siguiendo las manecillas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada apropiadamente, usted debe de poder levantar y separar cada lado de la banda para caminar 5 o 7 cm de la plataforma en la que se camina. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma en la que se camina. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte la Extensión eléctrica, inserte la llave y corra su caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apropiadamente ajustada.



5. La pantalla de la consola no funciona apropiadamente.

a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ÉLECTRICO.** Quite los Tornillos, de la Cubierta y cuidadosamente quite la Cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (26) y el Imán (85) del lado izquierdo de la Polea (28). Dé vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea 3mm más o menos.** Si es necesario, afloje el Tornillo del Interruptor de Lengüeta (20) mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a conectar la cubierta y ande la caminadora por unos minutos para chequear por una lectura precisa de velocidad.



6. Se forman burbujas en la Banda para Caminar.

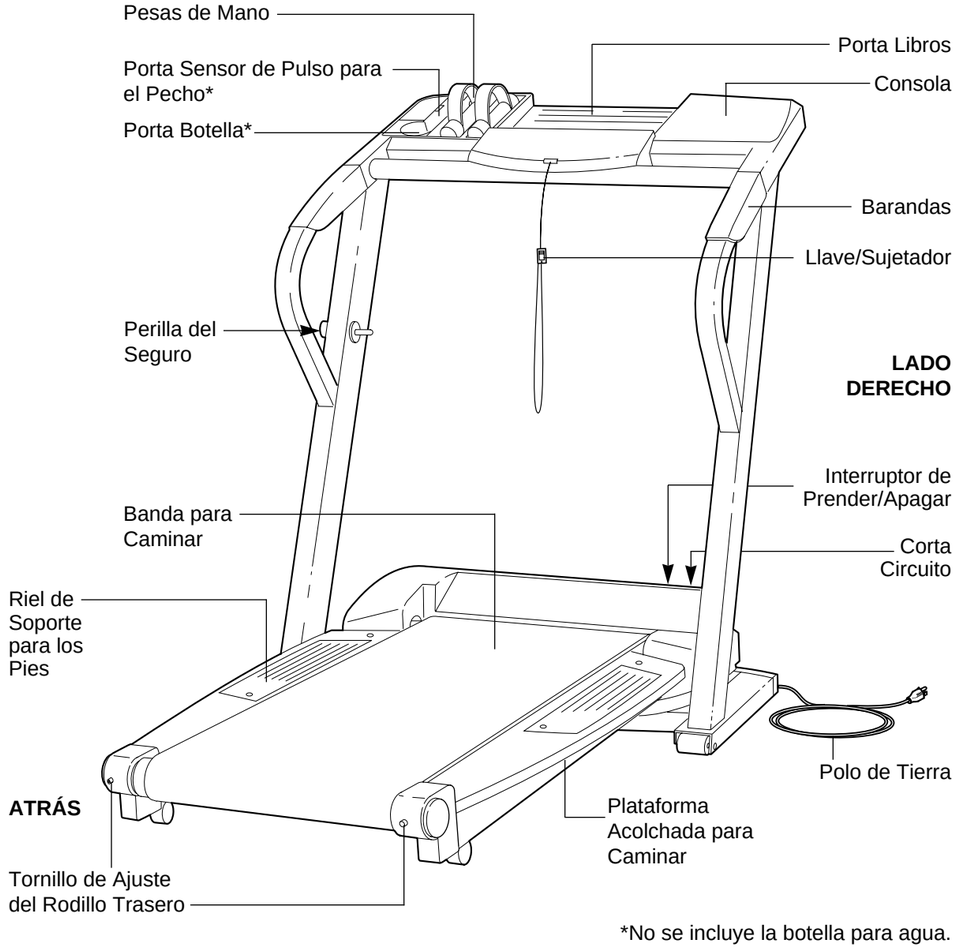
a. A causa de variaciones en la humedad y la temperatura, hay una posibilidad que se formen burbujas en la banda para caminar. Aunque las burbujas se desaparecerán con el tiempo, usted puede quitar el cable eléctrico, cuidadosamente insertar una aguja en las burbujas, y empujar el aire fuera de las burbujas.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora HealthRider® SOFTSTRIDER S300i™. El SOFTSTRIDER S300i ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a alcanzar sus metas de bienestar físico en la conveniencia de su hogar. Desde la consola avanzada a la banda para caminar acolchonada, la SOFTSTRIDER S300i está diseñada para hacer cada entrenamiento más efectivo y agradable. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la caminadora se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el estableamiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es HETL09910. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



*No se incluye la botella para agua.

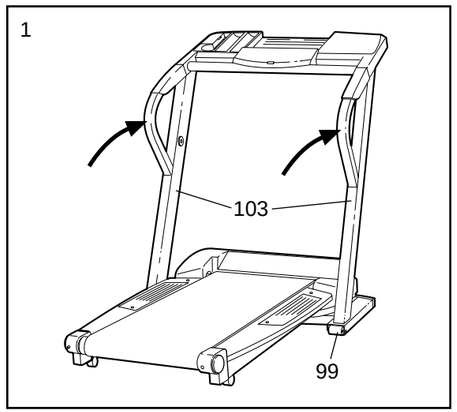
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje no requiere herramientas.**

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la caminadora está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

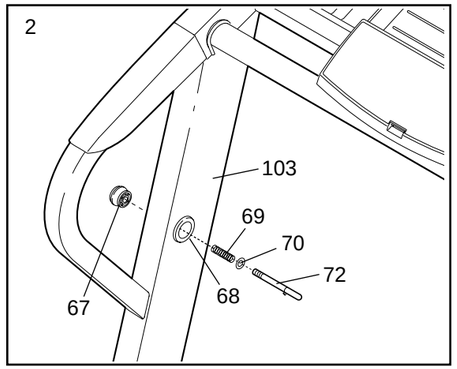
Si usted tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

1. **Con la ayuda de otra persona,** cuidadosamente levante los Montantes Verticales (103) hasta que las Ruedas de la Base (99) estén reposando en el suelo como se muestra.



2. A continuación asegúrese que la Manga de la Perilla del Seguro (68) esté completamente insertada en el Montante Vertical izquierdo (103).

   Quite la Perilla del Seguro (67) del Pasador (72). Asegúrese que el Collar del Seguro (70) y el Resorte del Seguro (69) estén en el Pasador. (Nota: Si hay dos Collares del Pasador, coloque uno en cada lado del Resorte.) Inserte el Pasador en el Montante Vertical izquierdo (103) y apriete la Perilla del Seguro al Pasador.

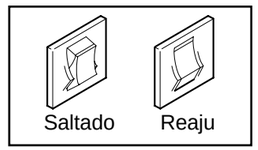


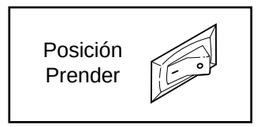
3. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.** Para su beneficio, nosotros recomendamos que se familiarícese con la sección de PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO en las páginas 23 y 24.

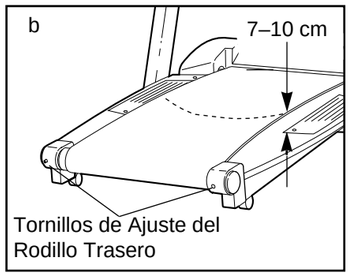
PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
1. La caminadora no se enciend	a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Corta Circuitos de Prueba de Tierra). ` b. Asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola. c. Inspeccione el corta circuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el corta circuito ha saltado. Para reajustar el corta circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.
2. El aparato se apaga mientras está en uso	a. Cheque el corta circuito y vuelva a ajustarlo si es necesario (vea 1. c. arriba). b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola. d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender. (see 1. d. above).
3. La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella	a. Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.







COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

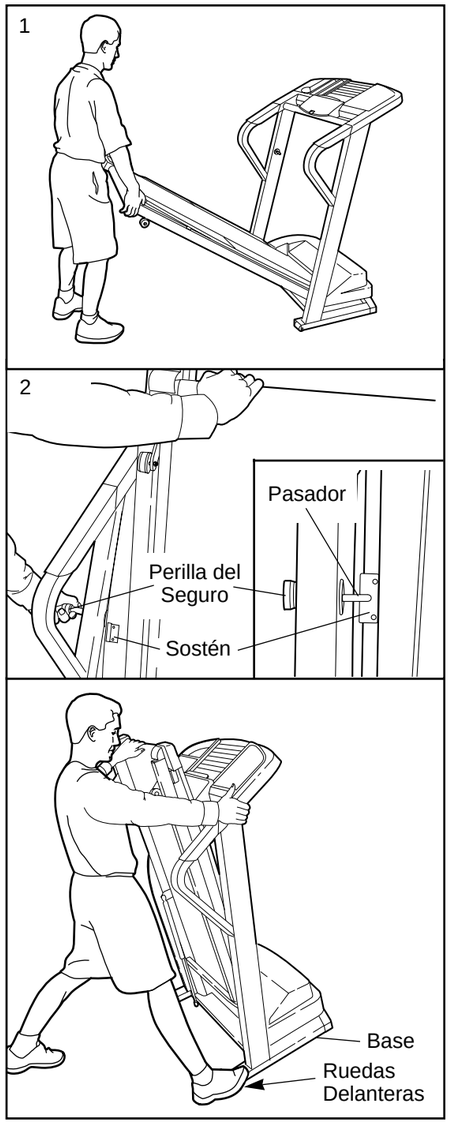
COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la caminadora puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.

1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgalo. Levante la caminadora hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completa mente insertado en el sostén.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30°C.



COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador en la perilla del seguro esté insertada en la ranura en el sostén.**

1. Sostenga la caminadora como se muestra y coloque un pie contra una rueda.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tome extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA EL USO

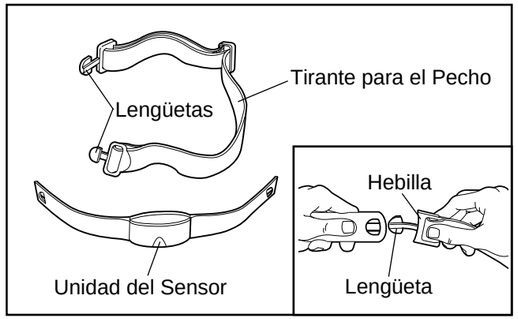
1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la caminadora hacia abajo unos centímetros.

2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

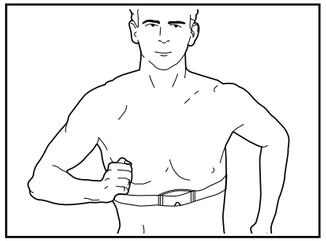
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: la correa para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo de la correa para el pecho a través de uno de los orificios en la unidad del sensor. Presione el extremo del sensor debajo de la hebilla en la correa para el pecho. La lengüeta debe estar casi pareja con el frente de la unidad del sensor.



A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho a debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50°C o bajo -10°C.

- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.

- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que el sensor de pulso para el pecho se porte como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Al caminar o correr en la caminadora, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**

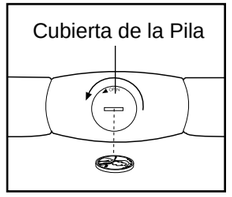
- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para trabajar con gente que tiene ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se

pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.

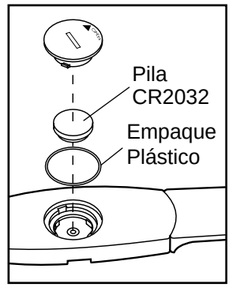
- La operación del monitor del ritmo cardíaco se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la caminadora.

- La pila CR2032 puede necesitar ser reemplazada.

Localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva **pila CR2032**, asegurán dose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. También, asegúrese que el empaque plástico esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplaza la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

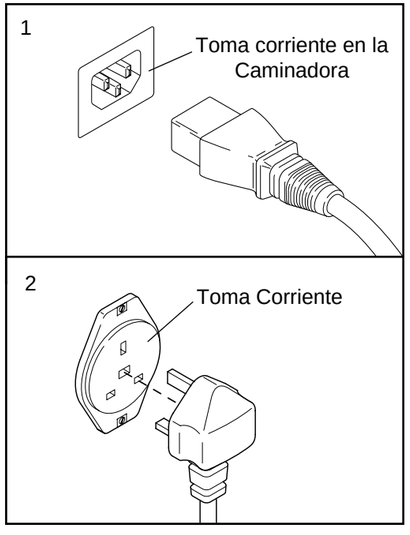
LA BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1, y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con CCPT (Corta Circuitos de Prueba de Tierra).



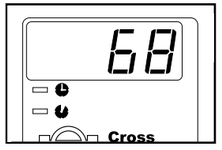
⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

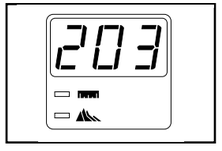
La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la caminadora ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado uno botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

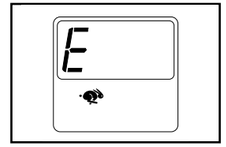
La pantalla de Tiempo/ Tiempo Segmento mostrará el número total de horas acumuladas en la caminadora.

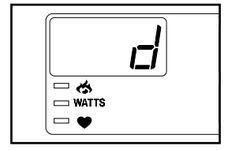


La pantalla de Distancia/ Vuelta mostrará el número total de millas acumuladas.



Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad/Pace. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medir.





IMPORTANTE: La pantalla de Calorías/Vatios/ Pulso debe estar en blanco. Si una “d” aparece en la pantalla, la consola está en la función “demo”. Esta función está hecha solo para usar mientras que la caminadora esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una “d” aparece en la pantalla del Calorías/Vatios/ Pulso cuando la función información se seleccione, presione el botón de Velocidad ▽ de manera que la pantalla del Calorías/Vatios/Pulso esté en blanco.**

Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de Internet en www.iFIT.com le permite acceder una selección grande de programas que controlan interactivamente su caminadora para ayudarle a lograr metas de ejercicio específicas. Además, usted puede jugar programas de audio y vídeo de iFIT.com directamente del Internet.

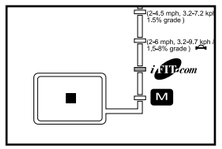
Para usar los programas de nuestra página de Internet, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 17. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

2 **Seleccione la función de iFIT.com.**



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador M se encenderá. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el Botón de Seleccionar el Programa repetidamente hasta que el indicador iFIT.com se enciende.

3 **Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.**

4 **Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.**

5 **Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.**

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 **Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.**

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 **Regrese a la caminadora y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador y deslice el a la cintura de su ropa.**

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar.

Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. **Sin embargo, cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione uno botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar Programa. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione uno botón de Parar y vaya al paso 5.

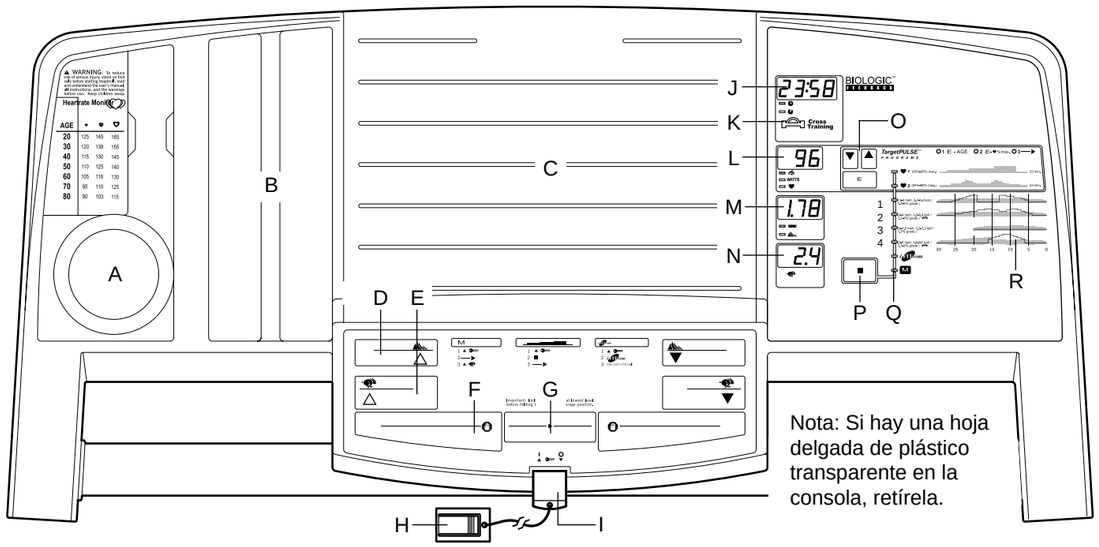
Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

8 **Siga su progreso con las quatro pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 12.

9 **Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Vea el paso 6 en la página 12.



Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la caminadora ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio.

Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación se pueden controlar con el toque de un botón. Mientras que usted hace ejercicios, cuatro pantallas le mostrarán su tiempo de entrenamiento, el número de calorías que usted ha quemado, su rendimiento de corriente actual en vatios, la distancia que usted ha caminado, el nivel de inclinación de la caminadora, y la velocidad de la banda para caminar. Cuando esté usando el sensor de pulso para el pecho, la consola también le mostrará su ritmo cardíaco.

La consola también ofrece cuatro programas de entrenamiento preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la caminadora mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo. Las pesas de mano incluidas también se pueden usar para ejercicios para la parte superior del cuerpo. Además, la consola ofrece dos programas de pulso. Cada programa controla la velocidad e inclinación de la caminadora para mantener su ritmo cardíaco dentro de un alcance preajustado durante sus entrenamientos.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la caminadora a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la caminadora mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la caminadora a su Videograbadora y Televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video casetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

Con la caminadora conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas básicos que interactivamente controlan la velocidad e inclinación de la caminadora para ayudarle a lograr sus metas específicas de ejercicio. O, use los programas audio o vídeo de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet. Visite www.iFIT.com para obtener todos los detalles.

Para comprar los discos compactos de iFIT.com o videocasetes de iFIT.com, póngase en contacto con el estableamiento de donde compró la caminadora.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos comenzando en la página 11. **Para usar un programa preajustado,** vea la página 13. **Para usar un programa de pulso,** vea la página 14. **Para usar un programa iFIT.com CD o video**, vea la página 18. **Para usar un programa iFIT.com directe del internet,** vea la página 20.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

Refiérase al dibujo en la página 9 para identificar las características de abajo.

A. Porta Botella de Agua—Este porta botella mantiene su agua a la mano durante sus entrenamientos (no se incluye una botella de agua).

B. Porta Pesa de Mano—Estos compartimientos sostienen las pesas de mano incluidas.

C. Porta Libros—Este porta libros le permite leer un buen libro o disfrutar su revista favorita mientras que usted se pone en línea.

D. Botones de Inclinación—Estos botones controlan la inclinación de la caminadora. El alcance es de 1,5% a 10%.

E. Botones de Velocidad—Estos botones controlan la velocidad de la banda para caminar. El alcance de velocidad es de 0,5mph a 10 mph.

F. Botones de Parar—Estos botones se usan para la banda para caminar. Nota: Presionando cualquiera de estos botones parará la banda para caminar.

G. Botón de Comenzar—Este botón se usa para comenzar la banda para caminar.

H. Sujetador para la Cintura—Este sujetador está diseñado para portarlo en la cintura de su ropa. Si la llave se jala de la consola, la banda para caminar automáticamente se para.

I. Llave—La llave prende y apaga la consola.

J. Pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento—Cuando la función manual o un programa de iFIT.com se selecciona, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando un programa preajustado o un programa de pulso se selecciona, la pantalla mostrará ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el segmento actual del programa. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.

K. Indicador de Entrenar con Variedad—Durante los preajustados programas 2 y 4, este indicador hará la señal intermitente periódicamente. Las pesas de mano incluidas se pueden usar mientras que el indicador esté haciendo la señal intermitente para añadir ejercicios para la parte superior del cuerpo a sus entrenamientos.

L. Calorías/Vatios/Pulso—Esta pantalla mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado y su rendimiento de corriente actual en vatios. Cuando el sensor de pulso se usa, la pantalla también mostrará su ritmo cardíaco. La pantalla se alternará de un número al otro cada siete segundos.

M. Pantalla de Distancia/Inclinación—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado, y el nivel de inclinación de la caminadora. Esta pantalla cambiará de un número y el otro, cada siete segundos. Nota: Cada vez que los botones de inclinación se presionen, la pantalla mostrará el ajuste de inclinación.

N. Pantalla de Velocidad—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar.

O. Botones de Entrar y botones △ y ▽—Estos botones se usan para entrar su edad cuando se usan programas de pulso.

P. Botón de Seleccionar el Programa—Este botón se usa para seleccionar la función manual, los cuatro programas preajustados, los dos programas de pulso, y programas de iFIT.com. Nota: Si la banda para caminar se está moviendo cuando el botón de Seleccionar el Programa se presiona, la banda para caminar se detendrá hasta parar y las pantallas se reajustarán.

Q. Indicadores de Función—Estos indicadores muestran si la selección manual, un programa preajustado, un programa de pulso, o un programa de iFIT.com se ha seleccionado.

R. Diagramas de Programa—Estos diagramas muestran como el ritmo cardíaco como meta cambiará durante los programas de pulso y como la velocidad e inclinación de la caminadora cambiará durante los programas preajustados.

Nota: La consola puede mostrar información del ejercicio en millas o kilómetros (vea la PANTALLA DE VELOCIDAD en la página 12). Nota: Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.

Durante el programa de disco compacto o vídeo, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione uno botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.** El programa también se puede parar presionando el botón de Parar en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Cuando el programa de disco compacto o vídeo se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o vídeo, presione el botón de Comenzar/Parar o quite la llave y valla al paso 1 en la página 18.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando se oye el “pío”:

- **asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/Tiemps Segmento hace la serial intermitente, presione el botón de comenzar o el botón de Velocidad △ en la consola.**

- **ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**

- **asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.**

- **si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

5 Siga su progreso con las quatro pantallas.

Vea el paso 5 en la página 12.

6 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

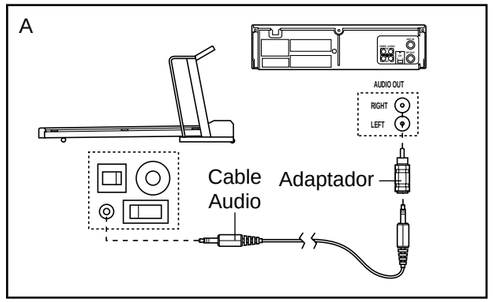
Vea el paso 6 en la página 12.

AVISO: Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o Videograbadora cuando no los estén usando.

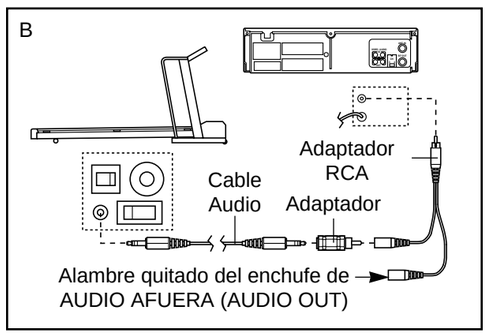
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de AUDIO OUT se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 17.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador RCA. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE iFIT.COM

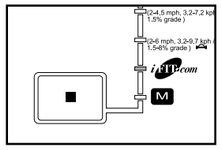
Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR LA COMPUTADORA SU TOCADOR DE DISCOS COMPACTOS, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 16. Nota: Para comprar los discos compactos de iFIT.com o para comprar videocasetes de iFIT.com, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.

Siga los pasos abajo para usar un programa de iFIT.com o video.

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

2 Seleccione la función iFIT.com.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para usar un programa de CD o vídeo de iFIT.com, presione el botón de Seleccionar el Programa repetidamente hasta que el indicador iFIT.com se prenda.

3 Inserte el disco compacto o videocasete de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocasete de iFIT.com, inserte un videocasete en su Videograbadora.

4 Presione el botón de ANDAR (PLAY) en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Si la pantalla de Tiempo/Tiemps Segmento hace la serial intermitente, presione el botón de comenzar o el botón de Velocidad △ en la consola.

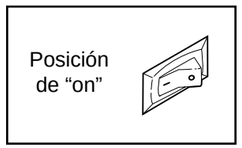
⚠ PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, lea las siguientes precauciones antes de manejar la consola.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté encendiendo la caminadora.**
- **Siempre use el sujetador (vea la parte “H” en la página 10) mientras opera la caminadora. Si la llave se jala de la consola, la banda para caminar se detendrá.**
- **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas.**
- **No use las pesas de mano a velocidades más altas que el caminar. El usar las pesas de mano y el no sostener las barandas puede comprometer su habilidad de mantener el balance. Solo se deben intentar los ejercicios usando las pesas de mano por usuarios con experiencia.**
- **Si usted tiene problemas de corazón, o si usted es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use los programas de pulso. Si usted está tomando medicamento regularmente, consulte a su médico para saber si su medicamento afectará su ritmo cardíaco de ejercicio.**

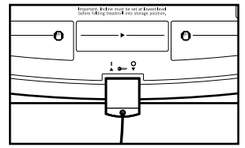
COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1 Enchufe el cordón eléctrico (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8).

2 Localice el interruptor de prender/apagar enfrente de la caminadora. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición prender.



3 Párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador de la llave conectada a la llave y deslice el sujetador seguramente a la cintura de su ropa**.** A continuación, inserte la llave dentro de la consola. Después de un momento, las pantallas, la pista LED, y varios indicadores en l a consola se prenderán.

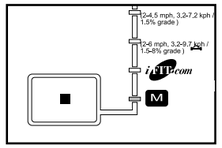


COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

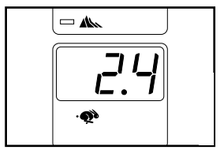
2 Seleccione la función manual.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador M se encenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de Seleccionar el Programa repetidamente para seleccionar la función manual.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar la banda para caminar.

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar.



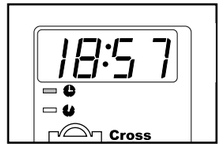
Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 mph.

Para parar la banda para caminar, presione uno botón de Parar. Todas las pantallas harán pausa y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para parar la banda para caminar y reajustar las pantallas, presione un botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

4 Cambie la inclinación de la caminadora como se desea.

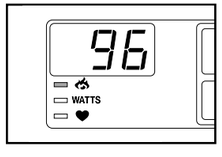
Para variar la intensidad de su ejercicio, ajuste la inclinación de la caminadora como desea con los botónes de inclinación. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la caminadora alcance el ajuste de inclinación deseado.

5 Siga su progreso con las cuatro pantallas.



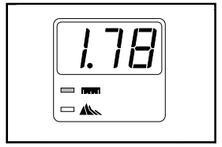
Pantalla de Tiempo/ Tiempo Segmento— Cuando se seleccione la función manual o un programa de iFIT.com, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Cuando un programa preajustado o un programa de pulso se selecciona, esta pantalla muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el segmento actual del programa. La pantalla alternará entre un número y otro cada siete segundos.

Nota: El indicador de Entrenar con Variedad debajo de la pantalla hará la señal intermitente periódicamente durante los programas preajustados 2 y 4. Mientras que el indicador esté haciendo la señal intermitente, las pesas de mano incluidas se pueden usar para ejercicio para la parte superior del cuerpo mientras que usted camina en la caminadora.

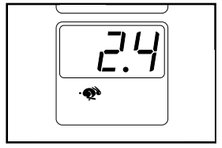


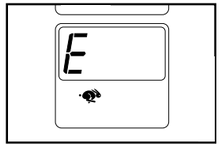
Pantalla de Calorías/ Vatios/Pulso— Esta pantalla muestra el n˙mero aproximado de calorìas que usted ha quemado y su rendimiento de corriente actual en vatios. (La consola aproxima vatios multiplicando el n˙mero de calorìas que usted ha quemado por minuto con un factor de eficacia de 25%.) Cuando el sensor de pulso para el pecho opcional se usa, la pantalla también mostrará su ritmo cardíaco. La pantalla se alternará de un número al otro cada siete segundos.

Pantalla de Distancia/ Inclinación—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado y el nivel de inclinación de la caminadora. La pantalla alternará entre un número y otro cada siete segundos. Nota: Cada vez que los botones de inclinación se presionen, la pantalla mostrará el ajuste de inclinación.



Pantalla de Velocidad— Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar. Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para determinar cual unidad de medida se selecciona, sostenga hacia abajo el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de Velocidad. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medida. Cuando la unidad de medida se selecciona, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.



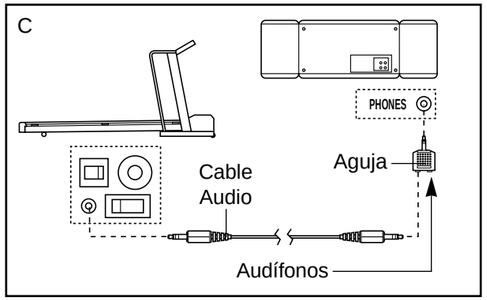


6 Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y quite la llave.

Párese en los rieles para los pies, presione uno botón de Parar, y ajuste la inclinación de la cami nadora al ajuste mínimo. **La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento o la caminadora se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, la consola está en la función “demo.” Refiérase a la página 21 para apagar la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

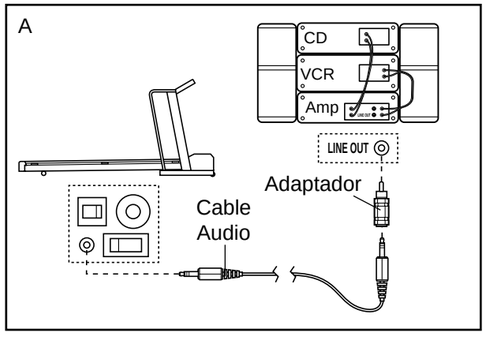
C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de PHONES en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la.



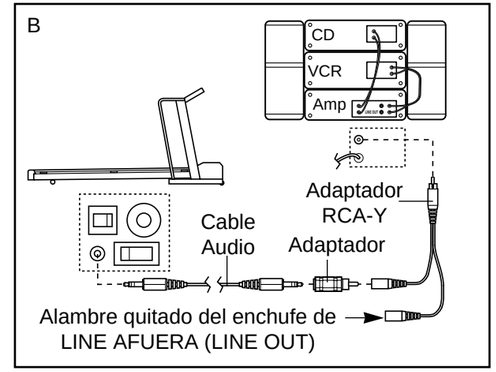
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de LINE OUT se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



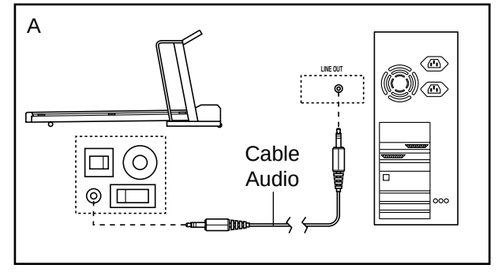
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de LINE OUT en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador RCA-Y. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



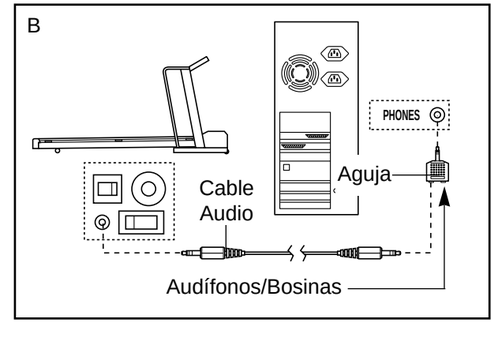
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un enchufe de AUDÍFONO (PHONES), vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de LINE OUT en su computadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en los enchufe de PHONES en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la Aguja.



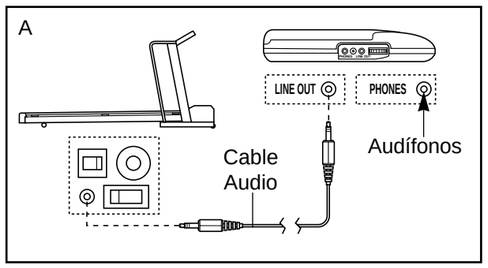
COMO CONECTAR LA CAMINADORA A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portable, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 16 y 17 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, la caminadora debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 18 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 17 para las instrucciones de conectar.

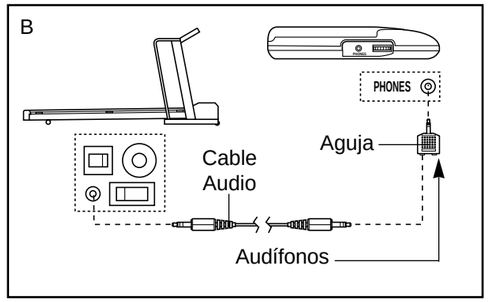
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una LÍNEA AFUERA (LINE OUT) y enchufes para AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de PHONES.



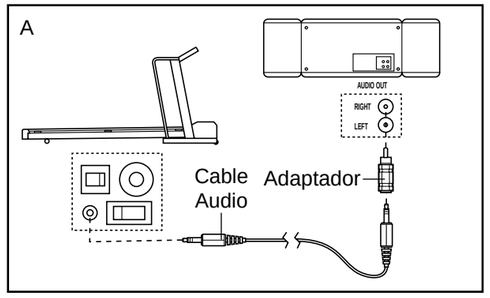
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de PHONES en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la Aguja.



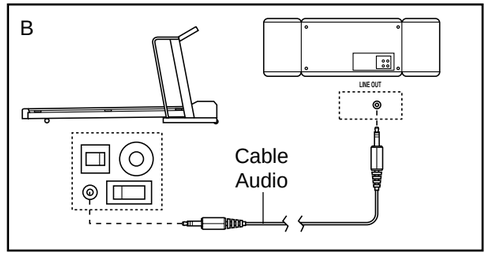
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción C.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su estéreo.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.

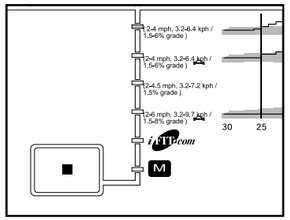


COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

2 **Seleccione uno de los quatro programas preajustados.**

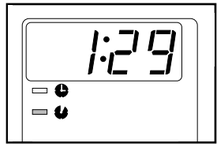


Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar uno de los programas preajustados, presione el botón de Seleccionar el Programa repetidamente hasta que uno de los cuatro indicadores de programas preajustados se prendan.

Los diagramas en la consola muestran como la velocidad e inclinación de la caminadora cambiarán durante los programas preajustados–los diagramas blancos muestran los ajustes de velocidad y las líneas verdes muestran los ajustes de inclinación. Los números a la izquierda de los diagramas muestran el alcance de la velocidad e inclinación para los programas. Por ejemplo, durante el programa preajustado 1, la velocidad de la banda para caminar será de 2 mph a 4 mph y la inclinación será de 1,5% a 6%. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento mostrará cuanto tiempo el programa durará.

3 **Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la caminadora automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.



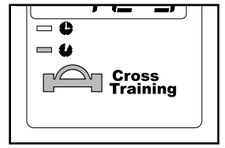
Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. La pantalla de Tiempo muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, una serie de tonos sonarán, y la caminadora se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará de esta manera hasta que no quede tiempo en la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. **Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, la caminadora se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione un botón de Parar. Todas las pantallas harán pausa y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para terminar el programa, presione uno botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

4 **Use las pesas de mano, si lo desea.**



Si usted ha seleccionado un programa preajustado 2 o 4, el Indicador de Entrenar con Variedad en la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento hará la señal intermitente periódicamente. Mientras que el indicador esté haciendo la señal intermitente, use las pesas de mano incluidas para el ejercicio de la parte superior del cuerpo mientras que usted camina en la caminadora.

5 **Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 12.

6 **Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y quite la llave.**

Vea el paso 6 en la página 12.

COMO USAR PROGRAMAS DE PULSO

Nota: Los programas de pulso solo se pueden usar cuando el sensor de pulso para el pecho se usa.

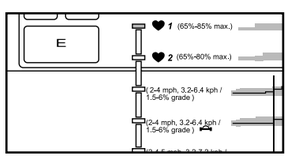
1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

2 **Póngase el sensor de pulso.**

Usted tiene que usar el sensor de pulso para el pecho para usar un programa de pulso. Para ponerse el sensor de pulso para el pecho, siga las instrucciones en la página 7.

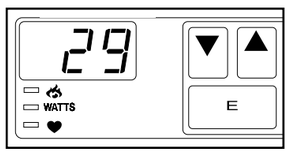
3 **Seleccione uno de los dos programas de pulso.**



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar uno de los programas de pulso, presione el botón de Seleccionar el Programa repetidamente hasta que uno de los dos programas de pulso se prenda.

Los diagramas en la consola muestran como el ritmo cardíaco como meta cambiará durante los programas. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento mostrará cuanto tiempo el programa durará.

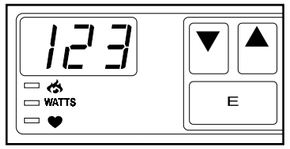
4 **Entre su edad.**



Cuando un programa de pulso se selecciona, un ajuste de edad comenzará a hacer la señal intermitente en la pantalla de Calorías/Vatios/Pulso. Si usted ya ha entrado su edad, simplemente presione el botón de Entrar. Para entrar su edad, presione los botones △ y ▽. Estos botones se pueden mantener presionados para entrar su edad rápido. Cuando se muestre su edad, presione el botón Entrar.

5 **Entre un máximo ajuste de ritmo cardíaco.**

Después que usted entre su edad, otro número comenzará a hacer la señal intermitente en la pantalla de Calorías/Pulso. Este número es el ajuste máximo de ritmo cardíaco para el programa. Si el programa de pulso 1 se selecciona, el ajuste máximo de ritmo cardíaco puede ser de 65% a 85% de su máximo ritmo cardíaco posible (máximo ritmo cardíaco posible es 220 menos su edad); Si se selecciona el programa de pulso 2, el ajuste máximo de ritmo cardíaco pude ser de 65% a 80% de su máximo ritmo cardíaco posible. Nota: su máximo ritmo cardíaco posible solamente está estimado.

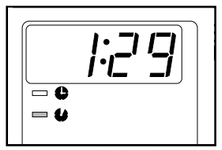


Por ejemplo, si usted tiene 30 años, su máximo ritmo cardíaco posible es 190 (220 30 es igual a 190). Entonces, si el programa de Pulso 1 se selecciona, el ajuste máximo de ritmo cardíaco puede ser de 123 a 161 (65% de 190 es 123; 85% de 190 es 161).

Si usted quiere cambiar el ajuste máximo de ritmo cardíaco, presione los botones △ y ▽. Estos botones se pueden mantener presionados para cambiar el ajuste rápido. Cuando el ajuste deseado se muestre, presione el botón Entrar.

6 **Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la caminadora automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.



Cada programo se divide en varios segmentos de diferentes longitudes. La pantalla de Tiempo/ Tiempo Segmento muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el periodo actual. Une ajuste de frecuencia cardiaca como meta se programa para cada segmento. Cuando solo quedan tres segundos en la primera segmento del programa, una serie de tonos sonarán y el siguiente segmento commenzará. Mientras que usted hace ejercicios, la velocidad e/o inclinación de la caminadora automáticamente cambiará como sea necesario par mantener para mantener su ritmo cardiaco cerca del ajuste de su ritmo cardiaco como meta.

El programa continuará hasta que no quede tiempo en la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si su ritmo cardíaco no se detecta durante el programa, la velocidad e inclinación de la caminadora puede automáticamente disminuir hasta que su ritmo cardíaco se detecte. Si esto ocurre, refiérase a las PROBLEMAS CON EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 7.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede ajustar el ajuste con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo si usted disminuye la velocidad, la inclinación automáticamente aumentará; si usted aumenta la velocidad, la inclinación automáticamente disminuirá. Si usted aumenta la inclinación, la velocidad disminuirá; si usted disminuye la inclinación, la velocidad aumentará. La caminadora siempre tratará de mantener su ritmo cardíaco cerca del ajuste de ritmo cardíaco para el segmento actual. Nota: Cuando la inclinación alcanza el ajuste más bajo, la velocidad no se puede aumentar más. Cuando la inclinación alcanza el ajuste más alto, la velocidad no se puede disminuir más.

Para detener el programa en cualquier momento, presione uno de los botones de Parar (Stop). Los programas de pulso no se deben detener temporalmente y luego reanudar. Para usar un programa de pulso de nuevo, seleccione el programa y comiéncelo desde el principio.

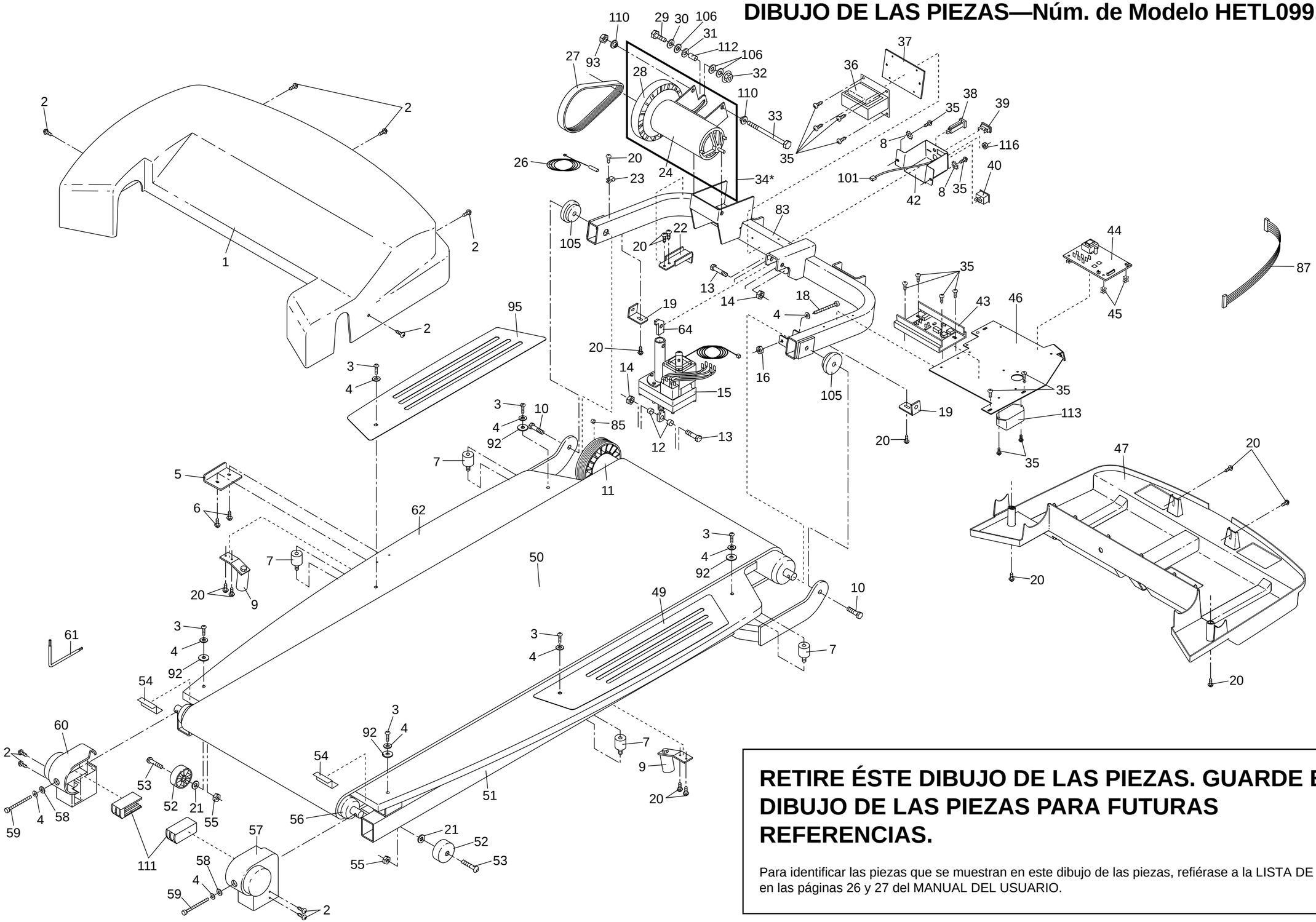
7 **Siga su progreso con las quatro pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 12.

8 **Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y quite la llave.**

Vea el paso 6 en la página 12.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo HETL09910 R0601A



RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS. GUARDE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA FUTURAS REFERENCIAS.

Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, refiérase a la LISTA DE PIEZAS en las páginas 26 y 27 del MANUAL DEL USUARIO.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo HETL09910 R0601A